Bật mí 3 tác dụng chính của Vitamin B1 cho da

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 Vitamin B1 có tác dụng gì cho da?**
  - 1.1 Hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa da
  - 1.2 Làm sáng da, mờ thâm nám
  - 1.3 Hỗ trợ trị mụn và giảm viêm hiệu quả
- **2 Cách dùng Vitamin B1 chăm sóc da**
  - 2.1 Bổ sung qua đường uống
  - 2.2 Mặt nạ Vitamin B1 + mật ong
  - 2.3 Mặt nạ Vitamin B1 + trứng gà°
  - 2.4 Mặt nạ Vitamin B1 + sữa chua
- **3 Những lưu ý khi dùng Vitamin B1**
- **4 Câu hỏi thường gặp**
  - 4.1 Dùng Vitamin B1 bao lâu thì thấy hiệu quả?
  - 4.2 Vitamin B1 thoa hay uống có hiệu quả hơn?
  - 4.3 Thoa Vitamin B1 có gây kích ứng da không?

Vitamin không chỉ cần thiết cho sức khỏe, mà còn vô cùng quan trọng đối với sức khỏe làn da. Hầu hết các nhóm Vitamin đều có lợi, trong đó không thể bỏ qua những công dụng tuyệt vời của Vitamin B1. Vậy **Vitamin B1 có tác dụng gì cho da**? Mời mọi người cùng dược sĩ Vivita giải đáp chi tiết trong bài viết bên dưới đây nhé!

1 Vitamin B1 có tác dụng gì cho da?

Thiamine còn được biết đến là Vitamin B1, không màu, tan trong nước và dễ bị phân hủy khi đun nóng. Đây là loại vitamin B đầu tiên được phát hiện, mang ý nghĩa lịch sử quan trọng trong lĩnh vực dinh dưỡng và y học.

Tác dụng chính của Vitamin B1 cho da

1.1 Hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa da

Thiamine hoạt động như yếu tố đồng xúc tác quan trọng chuyển hóa carbohydrate, đảm bảo da nhận được đủ năng lượng (ATP) sửa chữa và tái tạo. Vitamin B1 thúc đẩy tẩy tế bào chết tự nhiên và sản xuất hiệu quả các tế bào da mới, khỏe mạnh. Ngoài ra, Vitamin B1 có đặc tính chống oxy hóa, góp phần vào việc trung hòa và giảm thiểu tác hại của các gốc tự do có hại.

Ngoài ra, Thiamine có vai trò quan trọng và trực tiếp trong việc sản xuất collagen, protein cấu trúc cung cấp cho da độ đầy đặn, độ đàn hồi và sự săn chắc. Nó hỗ trợ các quá trình enzyme cần thiết cho sự liên kết chéo và trưởng thành của collagen,đảm bảo tính toàn vẹn cấu trúc, chất lượng và độ ổn định của các sợi collagen trong ma trận da.

Nghiên cứu chỉ ra rằng, thiếu hụt thiamine có thể làm suy giảm đáng kể quá trình trưởng thành của collagen trong quá trình lành vết thương và dẫn đến sự hình thành các cấu trúc collagen yếu hơn.

1.2 Làm sáng da, mờ thâm nám

Vậy uống vitamin B1 có trắng da không? Một số nguồn đáng tin cậy chỉ ra rằng Vitamin B1 giúp ngăn chặn sự tấn công của các gốc tự do, từ đó giảm tình trạng da xỉn màu và thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào da. Chúng làm sáng da và làm mờ các vết thâm nám, mang lại làn da đều màu và rạng rỡ hơn. Ngoài ra, trang MOOI SKIN cũng đề cập rằng Vitamin B1 có thể hỗ trợ chống lại tình trạng tăng sắc tố (hyperpigmentation).

Công dụng làm sáng da, mờ thâm nám

1.3 Hỗ trợ trị mụn và giảm viêm hiệu quả

Vitamin B1 đã được ghi nhận có hiệu quả trong tăng cường hệ miễn dịch và tạo hiệu ứng làm dịu hệ thần kinh. Ảnh hưởng gián tiếp này có ý nghĩa quan trọng, vì căng thẳng mãn tính là một yếu tố kích hoạt mụn trứng cá đã được chứng minh. Vậy vitamin B1 có tác dụng gì cho da mặt? Nhờ khả năng giảm căng thẳng, Vitamin B1 góp phần ngăn ngừa các đợt bùng phát mụn liên quan đến căng thẳng.

Hơn nữa, bổ sung đầy đủ phức hợp vitamin B giúp tăng cường chức năng hệ miễn dịch tổng thể của cơ thể. Hệ miễn dịch mạnh mẽ sẽ được trang bị tốt hơn để ngăn ngừa nhiễm trùng và quản lý các kích ứng da.

Ngoài ra, chúng sản xuất năng lượng tế bào cơ bản giúp tăng hiệu quả trao đổi chất tổng thể, góp phần duy trì chức năng tế bào da khỏe mạnh và tái tạo. Hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh và nguyên vẹn, cùng với quá trình luân chuyển tế bào hiệu quả, là 2 yếu tố quan trọng trong việc quản lý và cải thiện tình trạng da dễ bị mụn trứng cá.

2Cách dùng Vitamin B1 chăm sóc da

2.1 Bổ sung qua đường uống

Đường uống là cách hiệu quả nhất để đảm bảo cơ thể có đủ Vitamin B1 cho các chức năng tổng thể, bao gồm cả sức khỏe của làn da.

- Thực phẩm: Vitamin B1 có nhiều trong các loại thực phẩm như ngũ cốc nguyên hạt (yến mạch, gạo lứt), thịt lợn, cá, đậu, hạt, men bia, rau xanh đậm (rau bina, cải xoăn) và một số loại trái cây (cam, dưa hấu).
- Viên uống bổ sung: Trong trường hợp chế độ ăn không đủ hoặc có tình trạng thiếu hụt, mọi người nên cân nhắc sử dụng viên uống bổ sung Vitamin B1 theo khuyến nghị của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Liều lượng khuyến nghị hàng ngày cho người trưởng thành thường là khoảng 1mg.

Cách dùng Vitamin B1 chăm sóc da

Lưu ý: Khách hàng không lạm dụng viên uống, vì thừa vitamin B1 có thể gây tác dụng phụ như buồn nôn hoặc dị ứng.

2.2 Mặt nạ Vitamin B1 + mật ong

Công thức mặt nạ tự làm này mang lại nhiều lợi ích cho da nhờ sự kết hợp của Vitamin B1 và mật ong. Vì mật ong cũng có tính kháng khuẩn, dưỡng ẩm, kết hợp với vitamin B1 giúp làm sáng da, giảm thâm mụn và tăng độ mịn màng.

- Cách làm: Nghiền nát 2 – 3 viên Vitamin B1 (loại viên nén) thành bột mịn, trộn đều với 1 – 2 thìa cà phê mật ong nguyên chất.
- Cách dùng: Rửa sạch mặt, thoa hỗn hợp lên da, để khoảng 15 – 20 phút rồi rửa sạch lại với nước ấm. Dùng 1 – 2 lần/tuần.

Lưu ý: Khách hàng nên thử một lượng nhỏ lên vùng da dưới hàm trước khi dùng cho toàn mặt để đảm bảo không bị kích ứng.

2.3 Mặt nạ Vitamin B1 + trứng gà

Cách làm mặt nạ trên giúp se khít lỗ chân lông, làm săn chắc da và cung cấp protein, vitamin. Bởi vì lòng trắng trứng có thể giúp làm sạch lỗ chân lông và làm căng da tạm thời, lòng đỏ dưỡng ẩm.

- Cách làm: Nghiền nát 2 – 3 viên Vitamin B1, trộn đều với 1 lòng trắng trứng gà (hoặc cả lòng đỏ nếu da khô).
- Cách dùng: Thoa hỗn hợp trứng gà B1 lên mặt, tránh vùng mắt. Để khô khoảng 15 – 20 phút hoặc đến khi mặt nạ se lại, sau đó rửa sạch với nước ấm. Dùng 1 lần/tuần.

Lưu ý: Không dùng nếu khách hàng dị ứng với trứng.

Cách làm mặt nạ Vitamin B1 với trứng gà

2.4 Mặt nạ Vitamin B1 + sữa chua

Sữa chua chứa acid lactic giúp tẩy tế bào chết nhẹ, dưỡng ẩm, kết hợp với vitamin B1 giúp da sáng mịn và giảm thâm nám. Hỗn hợp mặt nạ cũng có tác dụng cung cấp độ ẩm, dưỡng chất và tẩy tế bào chết nhẹ nhàng nhờ axit lactic trong sữa chua.

- Cách làm: Nghiền nát 2 – 3 viên Vitamin B1, trộn đều với 2 – 3 thìa sữa chua không đường.
- Cách dùng: Thoa hỗn hợp lên da mặt sạch, massage nhẹ nhàng rồi để khoảng 15 – 20 phút rồi rửa sạch lại với nước mát.

Lưu ý: Chọn sữa chua không đường, không hương liệu để tránh kích ứng.

3Những lưu ý khi dùng Vitamin B1

Vitamin B1 được biết đến với nhiều lợi ích cho sức khỏe tổng thể, bao gồm cả vẻ đẹp của làn da. Tuy nhiên, khi sử dụng Vitamin B1 để làm đẹp da, cần lưu ý một số điều quan trọng để đảm bảo hiệu quả và an toàn:

- Sử dụng viên uống Vitamin B1 theo chỉ định của bác sĩ hoặc liều lượng khuyến cáo (từ 1 – 3 mg/ngày cho người lớn).
- Chỉ sử dụng sản phẩm Vitamin B1 dạng viên không chứa phụ gia độc hại hoặc tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đắp lên da.
- Liều cao Vitamin B1 có thể gây tác dụng phụ như buồn nôn, kích ứng da hoặc rối loạn tiêu hóa.
- Vitamin B1 không phải "thần dược". Để da đẹp, mọi người cần kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, uống đủ nước, bảo vệ da khỏi tia UV và duy trì quy trình chăm sóc da phù hợp.
- Vitamin B1 có thể kết hợp tốt với các thành phần như Vitamin C, E hoặc niacinamide để tăng hiệu quả dưỡng da.
- Đối với nám nặng hoặc nám chân sâu, Vitamin B1 chỉ có tác dụng hỗ trợ làm mờ, không thể loại bỏ hoàn toàn.

Những lưu ý khi dùng Vitamin B1

4Câu hỏi thường gặp

4.1 Dùng Vitamin B1 bao lâu thì thấy hiệu quả?

Thời gian để thấy hiệu quả khi sử dụng Vitamin B1 (cả thoa và uống) để làm đẹp da phụ thuộc vào cơ địa, nhưng hiệu quả xuất hiện sau:

- Uống: Có thể thấy cải thiện độ sáng và mịn màng da sau 4 – 8 tuần nếu dùng đều đặn với liều lượng phù hợp (theo chỉ định bác sĩ).
- Thoa: Mặt nạ Vitamin B1 có thể mang lại hiệu quả tức thì như da mềm mịn hơn, nhưng để cải thiện lâu dài (giảm mụn, sáng da), cần 6 – 12 tuần sử dụng đều đặn 1 – 2 lần/tuần.

4.2 Vitamin B1 thoa hay uống có hiệu quả hơn?

Cả thoa và uống Vitamin B1 đều có những lợi ích riêng biệt cho làn da, nhưng chúng tác động theo những cơ chế khác nhau.

- Thoa: Tác động trực tiếp lên bề mặt da, giúp giải quyết các vấn đề da cục bộ như dưỡng ẩm, làm dịu, giảm viêm, hỗ trợ làm sáng da và kiểm soát mụn. Tuy nhiên, khả năng thẩm thấu vào sâu bên trong da có thể bị giới hạn.
- Uống: Cung cấp dưỡng chất từ bên trong, hỗ trợ các quá trình trao đổi chất của cơ thể, bao gồm cả sức khỏe làn da nói chung. Chúng gián tiếp cải thiện làn da từ sâu bên trong (ví dụ như giảm căng thẳng – nguyên nhân gây mụn).

Vitamin B1 thoa hay uống có hiệu quả hơn?

4.3 Thoa Vitamin B1 có gây kích ứng da không?

Vitamin B1 (Thiamine) khi thoa ngoài da được đánh giá là khá an toàn và ít gây kích ứng. Nó không nằm trong danh sách các hoạt chất mạnh gây kích ứng như Retinol hay AHA/BHA.

Tuy nhiên, nhiều người dùng vẫn có khả năng xảy ra kích ứng, đặc biệt là trong các trường hợp cơ địa nhạy cảm, dễ kích ứng, sử dụng liều lượng quá cao hoặc tần suất quá dày. Các dấu hiệu là đỏ da, ngứa rát, châm chích, nổi mẩn đỏ, sần sùi và cảm giác nóng ran.

Qua bài viết trên, mọi người đã tìm hiểu **Vitamin B1 có tác dụng gì cho da** và cách sử dụng chi tiết. Nếu khách hàng muốn mua Vitamin chất lượng và được tư vấn từ dược sĩ chuyên môn, hãy liên hệ với **Vivita** qua số 0888 533 350 nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/vitamin-b1-co-tac-dung-gi-cho-lan-da.html